

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Pemberian seduhan teh kelopak bunga Rosella (*Hibiscus sabdariffa L.*) selama 21 hari dengan dosis 3 gr per hari terbukti efektif dalam menurunkan kadar kolesterol total pada perokok aktif hingga mencapai angka penurunan sebesar 3,4% melalui mekanisme penghambatan aksi radikal bebas yang terkandung dalam rokok.

B. Saran

Beberapa saran yang perlu dipertimbangkan antara lain:

1. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai manfaat lain bunga rosella (*Hibiscus sabdariffa L.*) dengan menggunakan subjek yang lebih banyak, waktu penelitian yang lebih lama, dan pada kriteria subjek yang lebih bervariasi serta jumlah yang lebih banyak.
2. Perlu dilakukan penelitian mengenai dosis yang tepat dari seduhan teh kelopak bunga Rosella (*Hibiscus sabdariffa L.*) dalam meredam aksi radikal bebas.
3. Perlu dilakukan penelitian yang lebih memperhatikan berbagai variabel pengganggu yang mempengaruhi.
4. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang pengaruh seduhan teh kelopak bunga rosella (*Hibiscus sabdariffa L.*) pada perokok terhadapan berbagai

5. Dalam penentuan subjek penelitian, diusahakan menggunakan subjek yang berada dalam satu komunitas tertentu dan dapat dikontrol ketat variabel-variabelnya seperti aktifitas fisik dan asupan makannya.